

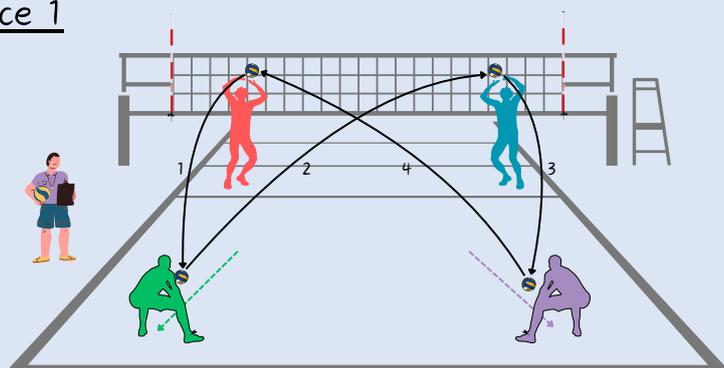


MANIPULATION : TRAVAIL DE RELANCE ET DE CONTACT DE DÉFENSE

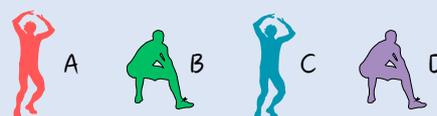
Organisation / matériel

- 4-5 joueurs minimum
- 1 entraîneur
- Des ballons
- Travail sur 1/2 terrain

Exercice 1

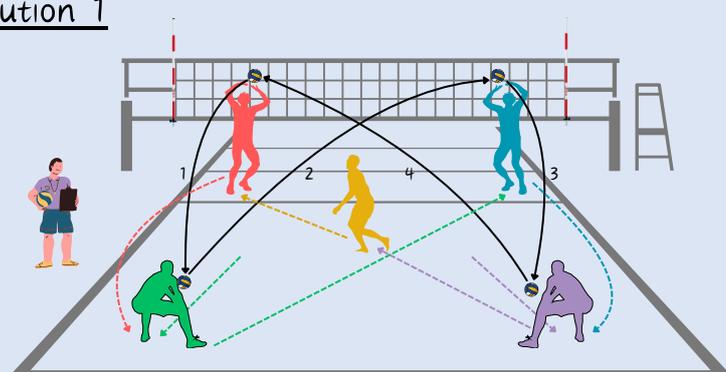


→ Trajectoires du ballon
- - - Déplacements des joueurs



- Le **joueur A** en P4 fait une passe en fond de terrain pour le **joueur B** situé en P5.
- **B** envoie le ballon en manchette diagonale au **joueur C** en P2 qui fait une passe pour le **joueur D** en P1.
- **D** envoie le ballon en manchette diagonale au **joueur A** et l'exercice continue de la même façon jusqu'à perte de balle.
- Au contact de la manchette du **joueur D**, le **joueur B** recule du temps 1 au temps 2 (idem pour le **joueur D** qui recule du temps 1 au temps 2 au contact de la manchette du **joueur B**).
- Après avoir effectué leur passe, les joueurs **A** et **C** se placent face au filet puis se retournent lors du contact de passe de l'autre joueur.

Evolution 1



→ Trajectoires du ballon
- - - Déplacements des joueurs

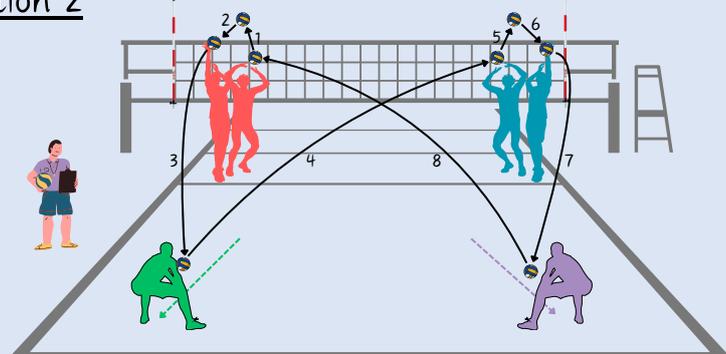


- Il est possible d'effectuer le même exercice que précédemment en rajoutant un 5ème joueur.
- Dans ce cas, les joueurs tournent après chaque toucher de balle de la façon suivante : **A -> B -> C -> D -> E**.

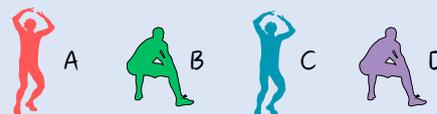


MANIPULATION : TRAVAIL DE RELANCE ET DE CONTACT DE DÉFENSE

Evolution 2

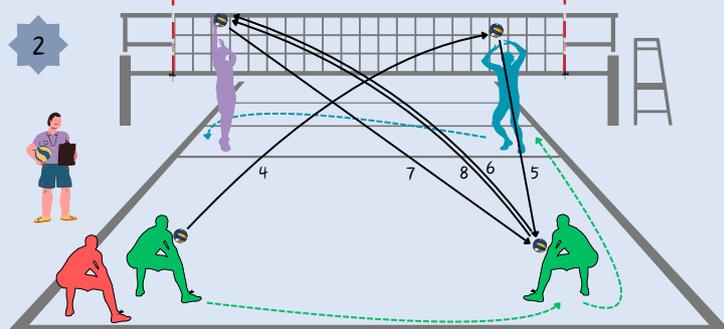
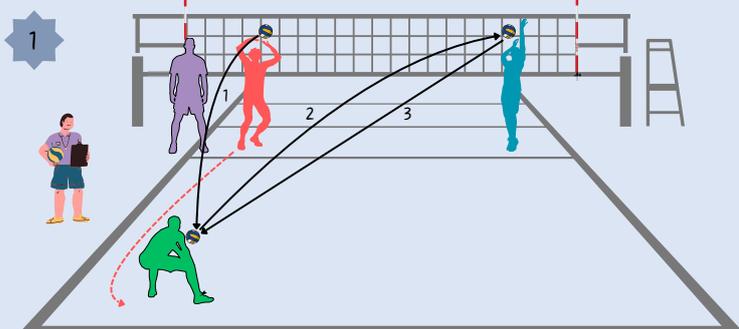


→ Trajectoires du ballon
- - - - - Déplacements des joueurs

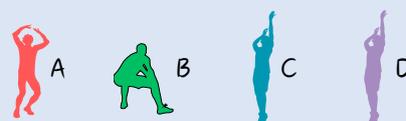


- Désormais, le **joueur A** en P4 fait une passe sur lui-même puis enchaîne une attaque afin de faire défendre le **joueur B** en P5.
- **B** défend sur le **joueur C** en P2 qui fait une passe sur lui-même puis attaque pour faire défendre le **joueur D** en P1.
- **D** défend sur le **joueur A** et l'exercice continue de la même façon jusqu'à perte de balle.
- Au contact de la manchette du **joueur D**, le **joueur B** recule du temps 1 au temps 2 (idem pour le **joueur D** qui recule du temps 1 au temps 2 au contact de la manchette du **joueur B**).

Evolution 3



→ Trajectoires du ballon - - - - - Déplacements des joueurs



- Le **joueur A** en P4 fait une passe en fond de terrain pour le **joueur B** situé en P5. Après sa passe, le **joueur A** court se placer derrière **B**.
- **B** envoie le ballon en manchette diagonale au **joueur C** en P2 qui le fait défendre.
- **B** défend sur **C** et après sa défense, il court se placer en P1.
- **C** lui fait une passe puis **B** envoie le ballon en manchette diagonale au **joueur D** qui se sera placé en P4. Après sa passe, **C** court se placer derrière **D**.
- **D** attaque sur **B** qui défend sur lui. Après sa défense, **B** se place en P2.
- **D** fait une passe au **joueur A** en P5 et l'exercice se poursuit de la même façon que précédemment.

LA VIDÉO

<https://youtu.be/rmFU5BJYouw>